

Älter werden, beweglich und unabhängig mit QiGong.



Peter und Marion Hörnecke
QiGong Lehrer

Wir sind die Jahrgänge 1938 / 40, der Erste Lebensabschnitt ist vorbei !

Mit dem Übergang in den Ruhestand begann für uns nicht nur ein neuer Lebensabschnitt, sondern, bei der heutigen höheren Lebenserwartung, auch eine neue Herausforderung. Wie werden wir möglichst gesund und ohne fremde Hilfe älter und können wir, vielleicht auch Anderen den Weg zeigen ?

Wir hatten tolle Ideen, die wir über Jahre hinweg verwirklichten und heute sehr erfolgreich, gemeinsam praktizieren.

**Lebenspflege im Alter: Die feine Mischung aus
Bewegung und Geselligkeit !**